ACUM ESTE TIMPUL MARILOR ACUMULĂRI PENTRU RETUR!

REPORTAJE DE LA PREGĂTIREA ECHIPELOR DIVIZIONARE A

Echipele divizionare A au intrat în a doua săptămînă a primei perioade pregătitoare pentru retur. Conștiente că acum se fac marile acumulări, ele urmează un program riguros și tenace de muncă. Această notă de seriozitate și interes lasă să se întrevadă ambițiile antrenorilor și jucătorilor de a aduce un plus de calitate apropiatului sezon competițional, anticipează evoluții mai bune pentru împlinirea deziderateloc cluburilor și ale fotbalului nostru în general. Reportajele din pagina de față sînt edificatoare.

FARUL

ÎN CĂUTAREA DRUMULUI PIERDUT...

De pe malul mării, Farul a urcat în munți unde, în aceste zile, se pregătește la Timișul de Sus. A venit aici cu speranța refacerii potențialului fizic și psihic, pentru a regăsi drumul pierdut. Dar echipa constănțeană este lipsită tocmai în această perioadă (a cărei importanță este de toată lumea recunoscută) de omul său de bază, antrenorul **Emanoil Hașoti.** Se străduiește să-i suplinească lipsa un tînăr și priceput tehnician, prof. **Petre Comăniță**, antrenorul secund. Și pentru că îi era greu să lucreze cu 22 de oameni, să realizeze ceea ce și-a propus de acasă, i-a venit în ajutor și **Constantin Tilvescu**, fostul jucător, azi vicepreședinte al clubului constănțean. Amîndoi încearcă să pună bazele unei pregătiri care să îndepărteze echipa de locul pe care-l ocupă în clasament pînă la primăvară.

DE CE TĂNASE ȘI CARAMAN FAC NOTĂ DISCORDANTĂ?

Petre Comăniță are planurile sale. Am răsfoit împreună documentele bine puse la punct și ne-am dat seama de frumoasele sale intenții. În primul rînd, conținutul antrenamentelor are ceva aparte. Programul, de asemenea. Începe cu 15 minute de gimnastică de înviorare, un experiment de gimnastică respiratorie și de pregătire a organismului pentru lucru; apoi continuă cu două antrenamente. Doar duminica se lucrează o singură dată, dimineața. Lotul a fost împărțit în două grupe: A — consacrații; B — tineretul. La început, s-a lucrat diferit, încărcătura pentru săptămîna care a trecut, de pildă, a fost următoarea: 19 800 m de alergare pentru grupa A; 20 700 m pentru grupa B. La sfîrșitul actualei perioade pe care echipa o parcurge, e prevăzută apropierea nivelului de pregătire a celor două grupe. Atunci volumul de lucru, zilnic, trebuie să fie următorul: 30 de minute — înviorarea; 60 de minute antrenamentul de dimineață; 90 de minute, după-amiază. Dimineața, intensitate maximă, după-amiază — medie.

Ce urmărește să realizeze antrenorul P. Comăniță? Ne-a spus-o chiar el: **„Pînă vinerea trecută — readaptarea organismului la efort, apoi dezvoltarea capacității funcționale aerobă, dezvoltarea rezistenței generale, rezistența în regim de viteză, dezvoltarea forței în regim de viteză și altele. Toate acestea, însă, înseamnă în ultimă instanță, muncă, multă muncă".** În general antrenorul s-a declarat mulțumit de participarea la pregătiri. Am spus în general, pentru că într-o zi l-a cam nemulțumit grupa celor tineri, care s-a lăsat egalată de cei bătrîni în seriile de alergări de pe drumul forestier de lîngă cabana Timiș. Noi am adăuga că e cazul ca Tănase să dea dovadă de mai multă seriozitate în efectuarea exercițiilor, pentru că în această perioadă nu e timp de glumit, Caraman să încerce să alerge mai mult și mai repede, pentru a putea face acest lucru și în meciurile de campionat. Am dat doar două exemple.

Farul a început pregătirile cu următorul lot: **Pilcă, Popa, Ghirca, Stoica, Antonescu, Bălosu, Nistor, Mihu, Constantinescu, Tănase, Ologu, Tufan, Caraman, Stoicescu, Rădulescu, Turcu** și tinerii **Codin** și **Măciucă**. Vineri s-a alăturat lotului atacantul **Negoescu**, de la Gloria Buzău, legitimat acum la clubul constănțean.

Am urmărit două antrenamente ale elevilor lui Petre Comăniță. S-ar cuveni să facem și evidențieri. Dar pentru că antrenorul își cunoaște mai bine obiectivele și jucătorii cu care lucrează l-am rugat pe el să ne dea cîteva nume dintre cei ce răspund cu promptitudine în procesul de pregătire. După opinia sa **Antonescu, Tufan, Pilcă, Ghirca, Mihu, Constantinescu, Codin și Măciucă** merită a fi subliniați. Să sperăm că la bilanțul pregătirilor din această perioadă, lista va fi mai lungă.

Farul are obligația unui reviriment, a revenirii în prim-planul întrecerii, unde s-a aflat în primele opt etape ale turului. De fapt acesta este și obiectivul clubului și al conducerii echipei. Medical, după cum ne spunea doctorul **Nicolae Andreescu**, toți jucătorii sînt apți pentru efortul solicitat. Deci motive de menajare nu sînt, după cum condițiile excelente de care echipa dispune în această perioadă se cer a fi folosite la maximum.

C. A.

DINAMO

CU TOATE „MOTOARELE" ÎN PLIN

În fața vilei „Crizantema" din stațiunea Cumpătul zărim un autocar pe parbrizul căruia stă scris: Clubul sportiv Dinamo. Deci, aici sînt urmăritorii liderului. Ușa se deschide și în prag apare Mircea Lucescu schiopătînd. Poartă un galoș în loc de pantof și de sub manșeta pantalonului iese la iveală albul gipsului.

— Ce s-a întîmplat, Mircea?

— Necazuri. Nu am avut astîmpăr în vacanță. Am făcut o mîță la noi la sală. Am călcat greșit și iată am contractat o entorsă „de toată frumusețea" la glezna piciorului sting. Va trebui să mai port fașa gipsată încă o săptămînă, după care sper să mă încadrez în totalitate programului de pregătire. Spun în totalitate, întrucît particip la antrenamentele de sală dar, bineînțeles, executînd un program special care cuprinde exerciții mai ușoare și pe care le pot efectua chiar și cu laba piciorului imobilizată. Lucrez mai mult pentru dezvoltarea trenului superior.

— Ceilalți jucători unde sînt?

— Acum, în camere. Se odihnesc. În curînd vor ieși la antrenamentul în aer liber. Și nu va fi deloc ușor. Au de parcurs zilnic cam 3 500 m de alergare susținută.

Pe platoul din fața vilei antrenorii **Ion Nunweiller** și **Gh. Timar** fac apelul de rigoare. Răspund prezent: **Rămureanu, Constantinescu, Cavai, P. Nicolae, Cheran, Dobrău, G. Sandu, Sătmăreanu II, Deleanu, Dinu, R. Nunweiller, Moldovan, Sălceanu, Fl. Dumitrescu, Dumitrache, D. Popescu, Batacliu, Custof, Cozma, Cojocaru,** ultimii patru promovați de la echipa de tineret. Absentează doar **Stoenescu** care în aceste zile va fi supus din nou controlului unei comisii medicale care își va da avizul asupra stării lui de sănătate.

Se anunță conținutul antrenamentului. **„Alergarea lansată pe porțiuni de 400 m (4x400 m), alternată cu exerciții de gimnastică și relaxare; marș forțat, iar în final o alergare de o mie de metri la vale, urmată de 600 m în pantă. Totul pentru dezvoltarea rezistenței generale".** Jucătorii se pierd în labirintul aleilor de la Cumpătul. După 90 de minute de lucru intens întreg efectivul dinamovist pătrunde grăbit în incinta vilei. Urmează un program de refacere obligatorie de o oră, care cuprinde, printre altele, baia și masajul.

În timp ce se dezechipează, antrenorul **I. Nunweiller** ne pune la curent cu intențiile actualei perioade pregătitoare. **„Mă bucură că băieții manifestă o deosebită poftă de lucru, cu toate că în fiecare după-amiază îi așteaptă un nou antrenament la sală pentru dezvoltarea forței generale și a mobilității articulare. Efectuăm cîte două antrenamente zilnice, în care intensitatea și volumul cresc treptat. Dimineața se face un program de înviorare de 30 de minute. Împreună cu colegul meu Gh. Timar, am alcătuit un plan de lucru de la care nu ne vom abate, cu care sperăm să atingem parametrii maximi de creștere continuă a capacității de efort, a nivelului de dezvoltare a calităților fizice de bază și specifice, însușirea unui număr mare de deprinderi motrice variate în vederea perfecționării tehnico-tactice ca și dezvoltarea calităților de voință și stăpînire de sine, pentru a frîna în mod conștient stările psihologice nefavorabile ce apar în joc. Ca metode de antrenament vom folosi circuitul combinat cu intervalele, individualizarea, ca și unele corectări aduse deficiențelor fizice. Nu vor lipsi nici ședințele teoretice în care vom ține referate tehnico-metodice, lecții privind unele aspecte fiziologice și psihologice, de refacere, recuperare și alimentație, prelucrarea regulamentului de joc și a unor articole apărute în presa de specialitate. Sîntem conștienți de importanța acestei perioade, ne vom pregăti susținut și nu vom face nici un rabat jucătorilor care vor săvîrși abateri. Printre alte măsuri luate am hotărît ca toți jucătorii care încă mai poartă o exagerată podoabă capilară să treacă pe la frizer. Primul care s-a arătat de acord cu această măsură a fost căpitanul echipei Dinu și ca el vor proceda și ceilalți jucători".**

Ne-am despărțit de jucătorii dinamoviști cu convingerea că fiecare dintre ei cunoaște importanța fiecărei ședințe de antrenament.

Gheorghe NERTEA

PETROLUL

CURSA DE... 100 000 METRI

Era o zi friguroasă, cu ger și zăpadă spulberată de rafalele de vînt. Dar programul de antrenament pe care antrenorii **Ilie Oană** și **Mircea Dridea** și-l propuseseră să-l realizeze n-avea să sufere nici un fel de modificare.

Așadar, antrenament la Petrolul. Unul din cele aproape 30 de antrenamente pe care formația ploieșteană și-a propus să le parcurgă în prima perioadă.

Era ora 10. Pe drumul forestier din apropierea cabanei Timiș, drum în pantă și cu cotituri, parcă anume făcut pentru antrenamente, doi cîte doi, cot la cot cu **Mircea Dridea**, jucătorii se avîntau să atace panta. Cu cine a venit Petrolul la aceste pregătiri? Cu **Nae Ionescu, Gruber, Tudorie, Ciupitu, Mierluț, Tudor, Toader, Cozarec, Dincuță, Cringașu, Moraru, Mînăstire, Grozea, Oprișan, Ion Constantin, Moldovan, C. Ionescu, Curcă, Tudor Gheorghe.** Lipseau **Mihai Ionescu**, rămas acasă datorită unei otite; tînărul **Angelescu** plecat cu **dr. V. Cristea**, la București, pentru un control medical al cărui rezultat era așteptat cu nerăbdare de tot lotul, pentru că în acest Angelescu, Petrolul își pune mari speranțe. **Pisău**, elev la liceul seral, **Istrătescu, Mitrea** și **Marcu**, alți tineri de perspectivă, au rămas la Ploiești, și se pregătesc sub îndrumarea lui **Maroși** și **Fronea**.

...Dar să revenim la „grosul plutonului". De la început se cuvine a fi remarcată seriozitatea cu care Petrolul tratează această perioadă de pregătiri. Clubul a oferit jucătorilor și antrenorilor excelente condiții de cazare și masă, de refacere după efort. Aflat în concediu, **Gh. Urich**, președintele secției de fotbal, va sta în această perioadă lîngă echipă. L-am întîlnit chiar pe traseul unde jucătorii făceau pregătirea fizică. Acest fapt, poate neînsemnat la prima vedere, are semnificațiile lui. Dă o tentă în plus de seriozitate, sporește simțul de răspundere al jucătorilor și autoritatea conducerii secției și clubului. Iată de ce, nu trebuie să mire că pregătirile Petrolului se desfășoară într-o atmosferă optimă de lucru și, ceea ce e de remarcat, într-o disciplină demnă de evidențiat. În cele două antrenamente la care am asistat n-am auzit nici un cuvînt de nemulțumire din partea jucătorilor. Toți, fără excepție, s-au arătat dispuși să nu facă nici un rabat în pregătire, să lucreze așa cum o cere exigentul și apreciatul antrenor Ilie Oană. Cînd lotul se întorcea din cursa celor 2 400 m, de pildă, îi vedeam în fața plutonului, „la trenă", pe **Nae Ionescu**, care în ciuda celor 90 kg ale sale are o rezistență excelentă, pe **Grozea**, hotărît să reintre în prima echipă, pe **Cozarec**, „maratonistul" echipei. În acea dimineață porția... alergătorilor de la Petrolul a fost de 6 000 m, într-un antrenament de 60 de minute. La capetele traseului, antrenorii efectuau cu jucătorii exerciții de gimnastică, de respirație și relaxare. Între două curse de 2 400 m, pauzele erau active. Pentru refacerea organismului, pentru ca fiecare zi să fie eficientă, se lucrează alternativ: **o zi mai tare, cu o durată mai mare, o zi mai ușor. Dar fiecare ședință de pregătire sporește de la o zi la alta cu zece minute, pentru ca spre finalul perioadei, durata celor două antrenamente efectuate într-o zi să ajungă la trei ore.** Ilie Oană ne-a asigurat că față de anul trecut, volumul și intensitatea antrenamentelor din perioada de pregătire au crescut. Anul trecut, jucătorii de la Petrolul au alergat 80 000 m. Acum norma este de 100 000 m. Ce urmărește antrenorii Petrolului pentru această perioadă? O bună pregătire fizică generală, cu accent deosebit pe rezistență și forță. De la 15 ianuarie s-a trecut și la sporirea îndeminării, dar mingile abia mîine vor fi scoase din camere. **„Deocamdată**, ne spunea Ilie Oană, **trebuie să lucrăm pentru rezistența fizică. Și în turul de campionat, echipa a arătat o bună pregătire, dar trebuie sporită această sursă, fără de care nu pot fi obținute rezultate bune. Toți jucătorii sînt conștienți de acest lucru. La antrenamente e o participare activă și serioasă, fără tocmeli și cedări în fața vreunui moment ce pare a fi mai greu. Ca și în turul campionatului, în care n-au primit decît două cartonașe galbene, jucătorii manifestă multă disciplină".**

...Petrolul vrea să obțină rezultate mai bune, să nu se oprească la ce a dobîndit pînă acum. Cît privește echipa, ea se formează acum în perioada de pregătire. Cine cîștigă în acumulări își cîștigă și locul în formație pentru retur. Antrenorii fac tot posibilul să prezinte echipa în formă încă din etapa întîi a returului.

Constantin ALEXE

„Săritura peste capră" nu-i un prilej de divertisment, ci un exercițiu de mare utilitate în pregătire atunci cînd este executat corect și cu interes. Aspect de la pregătirea echipei Petrolul

Foto: I. MIHAICA